

# 稲葉メルヘン牛の肉巻き

〈使用ブランド:稲葉メルヘン牛〉



あふれ出す  
お肉の甘みと旨み!

小矢部ブランド  
webサイト



ふるさと納税  
webサイト





小矢部ブランドで作る  
オリジナル レシピ

レシピ考案  
管理栄養士

山崎亮子



調理時間

約  
30  
分

## 稲葉メルヘン牛の肉巻き



### ◆材料

- 稲葉メルヘン牛(薄切) …………… 4枚
- インゲン …………… 16本
- たれ
  - 醤油 …………… 大さじ2
  - みりん …………… 大さじ2
  - 酒 …………… 大さじ2
  - 砂糖 …………… 大さじ2
- 油 …………… 大さじ1
- 小麦粉(または米粉) …………… 適量

### ◆作り方

- ① ボウルにたれの材料を合せる。
- ② インゲンは、青ゆでする。(※水にくぐらせてからラップをし、レンジで3分加熱でも可。)
- ③ 稲葉メルヘン牛薄切を広げ、インゲンを4本ずつのせて巻く。
- ④ 小麦粉(または米粉)を全体に薄くまぶす。
- ⑤ フライパンを中火にかけて油をひき、③の巻き終わりを下にして並べる。ときどき転がしながら 全体に焼き色がついたら、①を加えて味を絡める。

### ▼使用する小矢部ブランド



稲葉メルヘン牛(薄切)